

# CAMPUS APNEA PROFUNDA EGIPTO (DAHAB)

18, 19, 20, 21 de Abril, 2026  
@DAHAB FREEDIVERS



DAHAB FREEDIVERS



**Aumenta tu profundidad,  
mejora tus habilidades y  
aprende nuevas técnicas con  
uno de los apneistas más  
profundos del mundo.**

El apneista profesional Miguel Lozano, tercero del mundo en la modalidad de inmersión libre con -122m, organiza un Campus de Entrenamiento de Apnea en Dahab, en el centro DAHAB FREEDIVERS.

El curso se basa especialmente en las modalidades de inmersión libre, peso constante y peso constante sin aletas, tanto en teoría como en práctica. Los temas destacados del curso serán: compensación profunda, mouthfill de presión constante y secuencial, buceo en exhalación pasiva, tiempos de inmersión prolongados, relajación y barreras mentales.

**No importa el nivel que tengas, el curso es tanto para principiantes como para competidores. Miguel trabajará individualmente para cada estudiante.**

## INFO

Temperatura del agua sobre 23-25 °

- Necesario traje de 3mm o 5mm.
- Si necesitas cualquier pieza de equipo, se incluye en el precio.
- Nos encontraremos el primer día a las 8:30h de la mañana en el centro Dahab Freedivers.

## INCLUYE:

- Transporte desde/hasta Aeropuerto Sharm el Sheikh/Dahab.
- 5 días de hotel (Red Sea Relax) habitación doble compartida con aire acondicionado y desayuno.
- Sesiones de entrenamiento en el blue hole (taxi incluido) basado en compensación en profundidad (mouthfill).
- Sesión de teoría diaria y estiramientos matutinos.

## PRECIO TODO INCLUIDO:

640€\*

(Campus de Apnea, transporte Aeropuerto Sharm/Dahab/ Sharm, taxis Blue Hole y 5 noches de alojamiento con desayuno en habitación doble compartida)

\*\* (La comida, los vuelos y la entrada al Blue Hole (40\$ aprox.) no están incluidos)

**740€ con habitación individual.**

## PRECIO SOLO CAMPUS:

450€\*

(4 días entrenamiento)

\*\* (La comida, los vuelos y la entrada al Blue Hole (40\$ los 4 días) no están incluidos)

**miguel  
lozano**

\_FIM -122m

\_CWT -105m

\_CNF -83m

\_STA 8'23"

## Más información:

miguel@miguelozano.com  
info@dahabfreedivers.com



## PROGRAMA

### Sábado 18

- 8:00 Presentación del curso
- 9:30 Taxi al Blue Hole
- 10:00 Blue Hole Estiramientos
- 11:00 Blue Hole sesión (Día de Adaptación FIM + CWT)
- 14:30 Comida
- 15:30 Taxi Dahab

### Domingo 19

- 8:30 Teoría Compensación Frenzel & Mouthfill  
Secuencial y Presión Constante + Buceo en Exhalación pasica FRC
- 10:00 Taxi Blue Hole
- 10:30 Blue Hole Estiramientos
- 11:30 Blue Hole sesión (Mouthfill Secuencial y Presión Constante ejercicios + Buceo en Exhalación FRC)
- 14:30 Comida
- 15:30 Taxi Dahab

### Lunes 20

- 8:30 Teoría tiempos prolongados en profundidad
- 10:00 Taxi Blue Hole
- 10:30 Blue Hole Estiramientos
- 11:00 Blue Hole sesión (Ejercicios tiempos prolongados en profundidad + Mouthfill Secuencial y Constante)
- 14:30 Comida
- 15:30 Taxi Dahab
- 17:30 Video Análisis

### Martes 21

- 8:30 Taxi Blue Hole
- 9:00 Blue Hole Estiramientos
- 10:00 Blue Hole sesión (No Limits + Máximas PB)
- 13:00 Comida
- 14:30 Taxi Dahab
- 16:00 Cena Desierto Beduina

**El programa puede cambiar dependiendo logística y condiciones meteorológicas**